



“प्राथमिक सहायता” समाज सेवा के लिये
एक प्रशिक्षण है, जिसको उपयोगिता दुर्घटना
या संकट के समय ही प्रकट होती है ।

प्रस्तुत पुस्तक में स्काउट/गाइड, स्वयं सेवक
तथा विद्यार्थियों के लिए “प्राथमिक सहायता”
सीखने सिखाने को आवश्यक बातें चित्रों सहित
दी गई हैं ।

भाषा है, यह पुस्तक प्राथमिक सहायता
(फर्स्टएड) के ज्ञान के लिये एक मार्गदर्शिका
सिद्ध होगी ।

प्राथमिक सहायता

[स्काउट/गाइड, स्वयंसेवक, विद्यार्थी तथा जन-माधारण के
लिये "फर्स्ट ऐड" सीखने के लिये मूल्य मार्गदर्शिका]



लिखित ।
डॉ. राजगुरु

देवनागर प्रकाशन, जयपुर

समीक्षक—

☐ श्री कृष्ण दत्त-शर्मा,
[महत्काउटिंग के प्रवर्तक]

☐ श्री कृष्णकुमार सुमन
सहायक जिला कमिश्नर
(प्रशिक्षण), दिल्ली राज्य

मूल्य 10.00 रु.

हेबनागर प्रकाशन, बीड़ा रास्ता, जयपुर
ऐलोन प्रिण्टर्स, जयपुर

प्राथमिक सहायता तालिका

ॐ उपचारक (एम्बुलेस) बैज-स्काउट व गाइड क।लय 5

अध्याय

1—1. प्राथमिक सहायता क्या है ?	6
2. प्राथमिक सहायता के स्वर्णसूत्र	7
3. प्राथमिक सहायता के लिये साधारण ज्ञान	8
(क) शरीर के मुख्य-मुख्य अंग	8
(ख) मुख्य घमनियाँ एवं दवाय बिन्दु	11
रक्तस्राव या बहते खून को बन्द करना	11
2—पट्टी बन्धन (Dressing & Bandaging)	15
1. आवरण या पावों को ढकना (Dressing)	15
2. पट्टी बन्धन	15
(क) त्रिकोनी पट्टी का प्रयोग	15
(ख) मोल पट्टियों का प्रयोग	19
3—अस्थि पंजर तथा अस्थि भंग	20
(हड्डी का टूटना व उसका उपचार)	
1. मुख्य अस्थियों के नाम व स्थान	20
2. अस्थिभंग या हड्डी की टूट-भेद व पहचान	22
3. जोड़ का उतर जाना	24
4. मोथ घा जाना	25

5. हड्डी टूटने पर साधारण उपचार

6. कुछ मुख्य मुख्य टूटों का उपचार

4--मूर्च्छित-अवस्था की दुर्घटनायें--

1. मूर्च्छा, या बेहोशी

2. गला घटना

3. आघात या सदमा

5--कुछ दुर्घटनायें और संकट

(क) साधारण दुर्घटनायें

33

1. कपड़ों में आग लगना, जलना या झुलसना
और छाले पड़ना

2. नक़्सीर आना या नाक से रक्त बहना

3. कटना या खरोंच लगना

4. काटना—

(क) सांप का काटना

(ख) पागल कुत्ते आदि का काटना

5. डंक लगना

6. धूप, गर्मी या लू लगना

7. आँख में से कचरा निकालना

(ख) संकट

1. सड़क दुर्घटना

2. आग लगना

• डूबना—

जीवन डोरी फेंकना

बन्दर गाँठ का प्रयोग

जीवन रक्षा के प्रयास

6—बनावटी (कृत्रिम) श्वास की विधियाँ	46
1. शेफर विधि	44
2. नवीन सिलवेस्टर विधि	47
3. होल्गर-नैलसन की विधि	48
4. लाबोर्ड की विधि	49
5. जीवन रक्षा सांस—	50
(मुँह से मुँह विधि)	51
7—रोगी या घायल को ले जाने की विधियाँ	51
(क) बैशाखी [डोली] या स्ट्रेचर द्वारा	
—सामयिक बैशाखी बनाना	52
(ख) अन्य तरीके—	53
1. जब वाहक भकेला हो	53
2. जब दो वाहक हों ।	54
8—वयस्क सहायता प्राप्त करना एवं संदेश देना	55

परिशिष्ट

1. स्काउट-गाइड के लिये पाठ्यक्रम	56
2. प्राथमिक उपचार में बायोकेमिक तथा होम्योपैथी मोपधियों का प्रयोग	59
3. लघु प्रथमोपचार पेटिका (मिनी फस्ट एड बॉक्स)	61
4. अभ्यास-क्रम (प्रदर्शन एवं अभ्यास)	62



उपचारक (एम्बुलेंस) बैज

[स्काउट व गाइड के लिये]

“मेवा” के लिये “तैयार रहना” (Be Prepared) प्रत्येक स्काउट-गाइड का मूलमंत्र है। ‘उपचारक’ (एम्बुलेंस) का कार्य संकट काल या दुर्घटना में हर संभव सहायता पहुंचाना है। प्राथमिक सहायता (फर्स्ट एड) डाक्टर के आने से पहले या अस्पताल तक घायल या रोगी को पहुंचाये के पहले दी जाने वाली सहायता या उपचार है। उपचारक या प्राथमिक सहायक का कार्य उस समय समाप्त हो जाता है, जब डाक्टरी सहायता प्राप्त हो जाती है। ‘उपचारक’ का कार्य डाक्टर का कार्य न होकर केवल घायल या रोगी की हर संभव सहायता करना ही है, उससे अधिक नहीं। इसकी तैयारी के लिये स्काउट-गाइड के जांचक्रम में ‘प्राथमिक सहायता’ की जांचें अनिवार्य रखी गई हैं तथा ‘एम्बुलेंस बैज’ को ‘राष्ट्रपति स्काउट-गाइड’ के लिये अनिवार्य बैज के रूप में सम्मिलित किया गया है।

अगले पृष्ठों में 'एम्बुलेंस बैज' प्राप्त करने के लिये हम आपका मार्गदर्शन करेंगे। यह सामग्री स्वयंसेवकों तथा विद्यार्थियों के लिये भी उपयोगी सिद्ध हुई है। पाठ्यपत्र परिशिष्ट (1) में दिया गया है।

अध्याय 1

1. प्राथमिक सहायता (फर्स्ट-एड) क्या है ?

□ "अपने आदर्श-वाक्य "तैयार करो" को स्मरण रखो। पहले से यह सोचकर कि—विभिन्न होने वाली दुर्घटनाओं में तुम्हें क्या करना चाहिये; दुर्घटनाओं के प्रतिकार (उपाय) के लिए तैयार हो जाओ।"

—बेडनपावल (स्काउटिंग फार बॉयज, पृष्ठ 307)

□ "जो तुरन्त सहायता दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को डाक्टर के आने से पहले दी जाती है, उसको फर्स्ट-एड (प्राथमिक सहायता) कहते हैं।"

—गर्ल गाइडिंग इन इण्डिया (पृ० 87)

याद रखिये—प्राथमिक सहायता डाक्टर के आने से पहले या अस्पताल तक यात्रा या रोगी को पहुँचाने के पहले दी जाने वाली सहायता या उपचार है, चिकित्सा नहीं। हमारा काम उस समय समाप्त हो जाता है, जब डाक्टर सहायता प्राप्त हो जाती है।

इसका उद्देश्य—हर संभव उपायों से रोगी या घायल को मदद करना है, ताकि उसे घायल न बने, उसका जीवन बचाया जा सके और घाव या चोट बड़ने न पावे।

स्काउटिंग में फर्स्ट-एड के अनिवार्य प्रशिक्षण का प्रावधान है, जिससे कुछ माध्यम से स्काउट-गाइड गोलों के

हैं। इस प्रशिक्षण से आप डाक्टर नहीं बन जायेंगे; पर अधिक उपयोगी सेवा कर सकेंगे। फर्स्ट-एड सेवा का एक साधन है।

इसके लिये ध्यान रखिये—आप क्या करें ?

□ फर्स्ट-एड के अपने ज्ञान व शिक्षा का अभ्यास करें। समय पर यह काम आती है। आप किसी का जीवन बचा सकते हैं। यह महान् सेवा का अवसर प्रदान करती है। याद रखिये—

2. प्राथमिक सहायता के सुवर्ण-सूत्र

1. पहले परमावश्यक कार्य शीघ्रता तथा शान्ति से तथा बिना किसी कोलाहल या भय से कीजिये।
2. यदि श्वास थिया रुक गई हो, तो तुरन्त "कृत्रिम श्वास" दीजिये। प्रत्येक क्षण अमूल्य है। जब तक डाक्टर न आये, घायल को मृतक न मानिये।
3. प्रत्येक प्रकार के रक्तस्राव को तुरन्त बन्द कीजिये।
4. संक्षोभ (सदमे) से बचाइये या उसका उपचार रोगी को कम से कम हिलाकर तथा कोमलता से हाथ लगा कर कीजिये।
5. बहुत अधिक करने का प्रयत्न मत कीजिये—केवल उतना ही कम से कम कीजिये, जो जीवन को बचाने के लिये आवश्यक हो तथा दशा को अधिक बिगड़ने से बचा सके।
6. घायल तथा जो उसके आसपास हों उनको नयहीन कीजिये, ताकि उनकी उत्सुकता कम न हो। घबराहट को कम कीजिये।
7. लोगों को आस-पास भीड़ न लगाने दें, ताकि घायल को ताजा वायु मिल सके।

8. वस्त्रों को अनावश्यक न उतारिये, न फाड़िये ।

9. जितना जल्दी हो सके रोगी को किसी चिकित्सक के पास या चिकित्सालय में ले जाने का प्रबन्ध कीजिये या किसी चिकित्सक को वहीं बुलाइये ।

10. रोगी को तुरन्त खतरे के स्थान से दूर हटाइये ।

प्रत्येक संकट या दुर्घटना में ध्यान रखिये—

1. जीवन को बचाने के लिए सही व तुरन्त सहायता करनी है ।

2. रक्त स्राव को रोकना व संक्षोभ (सदमे) का उपचार तुरन्त व सबसे पहले कीजिये ।

3. घायल की दशा हिलाने डुलाने या असावधानी से बिगड़े नहीं ।

4. घायल को तुरन्त आरामदायक स्थान पर और चिकित्सक की देखभाल में पहुंचाया जावे ।

5. आपको निकटस्थ डाक्टर, अस्पताल, एम्बुलेंस गाड़ी, पुलिस स्टेशन का पता व फोन नम्बर का पता रहना चाहिए ।

3. प्राथमिक सहायता के लिये

साधारण ज्ञान

(क) शरीर के मुख्य-मुख्य अंग (Principal Organs)

प्राथमिक सहायता सीखने के लिए हर स्काउट गाइड को शरीर-विज्ञान का साधारण ज्ञान होना चाहिए । शरीर विज्ञान के दो भाग हैं—(1) शरीर की रचना का ज्ञान (Anatomy) और (2) शरीर के अंगों को कार्य प्रणाली का ज्ञान (Physiology).

शरीर के मुख्य अंग तीन हैं—(1) सिर, (2) धड़ और (3) अवयव। ये दो भागों में बँटे हैं—(1) अस्थिपंजर और (2) प्रणालियाँ। इनका विवरण इस प्रकार है—

(1) सिर—इसमें खोपड़ी, मस्तक, या सलाट और चेहरा शामिल हैं।

(2) धड़—इसमें सीना (जिसमें हृदय व फेफड़े छिपे रहते हैं) और पेट (जिसमें आमाशय, आतें, गुर्दे, मलाशय हैं) शामिल हैं।

(3) अवयव—इसमें हाथ और पैर शामिल हैं।

शरीर में मुख्य-मुख्य प्रणालियाँ ये हैं :—

1. नाड़ी जालक्रम (Nervous System)—सारे शरीर को नियंत्रित करता है, मस्तिष्क इसका केन्द्र है।

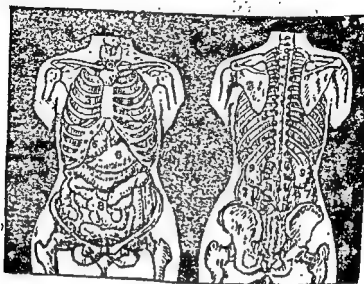
2. श्वास प्रणाली (Respiratory System)—शरीर को प्राणवायु (आक्सीजन) देना और गन्दी वायु (कार्बन डाई आक्साइड) बाहर निकालने का काम करती है। इसमें नाक की अंगुलियाँ, गले की अंगुलियाँ, श्वास नली व फेफड़े शामिल हैं।

3. पाचन प्रणाली (Digestive System)—इसमें भोजन का पाचन होता है। खार अंगुलियाँ, भोजन नली, आमाशय, आतें और मलाशय इसमें शामिल हैं।

4. रक्त प्रणाली—शरीर को रक्त पहुँचाती है। फेफड़े रक्त साफ कर हृदय के बायें कोपक (Left Auricle) में पहुँचाते हैं। वहाँ से बायें प्रकोष्ठ (Left Ventricle) में होता हुआ रक्त धमनियों में होकर केशिकाओं के द्वारा सारे शरीर में पहुँचाया जाता है। दूषित होने पर शिराओं के द्वारा

यह हृदय के दांये क्षेपक और प्रकोष्ठ में से होकर फिर स होने के लिए फेफड़ों में पहुंचाया जाता है ।

शरीर के विभिन्न अंग (चित्र संख्या 1)



(सामने का चित्र)

(पीठ का चित्र)

1. स्वर यन्त्र, 2. श्वास नली, 3. दोनों फेफड़े
4. हृदय, 5. यकृत या जिगर, 6. आमाशय, 7. बड़ी आंत,
8. छोटी आंत, 9. दोनों गुर्दे, 10. प्लीहा,
11. मूत्राशय ।

5. ग्रंथिजाल (Glands)—शरीर के विभिन्न भागों में अनेकों ग्रंथियां हैं, जो रक्त को कई प्रकार के रस देकर शरीर की रक्षा करती है । इनमें पक्वाशय, गुर्दे आदि मुख्य हैं ।

6. निकास प्रणाली (Excretory & Urinary System)—गंदगियां और बेकार पदार्थ मल-मूत्र और पसीने

के स्तर में घाहर घाते हैं। इनमें गुदों, घमों, मूत्राशय और मलाशय आदि शामिल हैं।

इन घमों का स्थान जानने के लिए चित्र सं० १ देखिये।

(ए) मुख्य घमनियां एवं दबाव-बिन्दु या स्थान

‘दबाव स्थान’—यह है जहाँ एक घमनी को उसके पीछे पड़ी हड्डी के ऊपर दबाया जा सकता है, ताकि उस स्थान से रक्त घागे न जा सके।

घमनियां—मुख्य रक्त से जाने वाली नसें हैं। चित्र सं. (2) में घमनियों का जाल दिखाया गया है और नीलाकार में दबाव स्थान दिखाये गये हैं।

रक्तस्राव या बहते खून को बन्द करना

रक्तस्राव दो प्रकार का होता है :—

(अ) भीतरी रक्तस्राव होने पर नाक, मुँह या कान से रक्त आता है। ऐसे समय तुरन्त डाक्टरों सहायता प्राप्त कीजिये और रक्तस्राव के स्थान पर ठण्डे पानी को गद्दी या बर्फ रखिये।

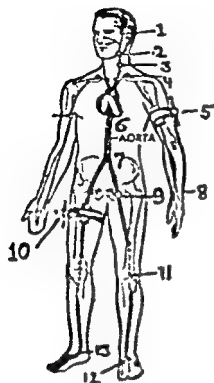
(ब) बाहरी रक्तस्राव तीन तरह का होता है—

(i) घमनी से—जब तेज लाल रंग का रक्त हृदय की ओर से तेजी के साथ फव्वारे की तरह निकलता है।

(ii) शिरा से—जब गहरे लाल (नीलापन या बैंगनी) रंग का रक्त हृदय की विपरीत दिशा से धार के रूप में निकलता है। इसमें घमनी के रक्त की तरह तेजी नहीं होती।

(iii) केशिकाओं से—जब साधारण लाल रंग का रक्त चारों ओर से रिस-रिस कर बहता है।

मुख्य धमनियों की स्थिति तथा दबाव स्तर



चित्र नं. 2

1. कान के घागे की री (Carotid) धमनी

2. जबड़े के नीचे Subclavian धमनी के लिए

3. गले की Carotid धमनी के लिए, परन्तु इसे धमनी डाक्टर ही दबा सकते हैं।

4. हंगसों के पास Brachial धमनी के लिए

5. मुड़ा के बीच (Radial धमनी के द्वारा) को दबा सकते हैं।

6. महाधमनी (Aorta)

7. गान्धर्व (Pulmonary)

8. छात में कलाई पर (Ulnar & Radial)

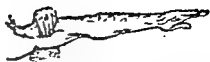
9. मांस के मड़्डे पर (Femoral)

10. मांस के बीच (Femoral) (दुई स्थानों पर)

11. गढ़ने के नीचे (Tibial)

12-13. पाद पर बाहरी व भीतरी (Pedal)

भुजा के बीच की
धमनी Brachial के दबाव
स्थान को दबाया गया है।



चित्र नं० 4—



कुहनों के बीच की (Brachial) को
दबाने का तरीका दिखाया है। इसी
प्रकार जाँघ व घुटने की धमनियों को
गद्दी लगाकर मोड़ने से दबाव डाला
जाता है।



चित्र सं० 5

रक्तस्राव को रोकने के लिये सही दबाव-स्थान
ढूँढकर सही तरीके से दबाना सीखिये।

साधारण उपचार—रक्त को रोकने के लिए दो
प्रकार के उपचार करते हैं—[क] ठंडक पहुँचाना और
[ख] दबाव डालना।

[क] ठंडक पहुँचाने के लिए ठंडे पानी की गद्दी या
बर्फ को घाव पर रखिये इससे नसें सिकुड़ेंगी और रक्त
बन्द हो सकेगा।

ठण्डा पानी लगाने से न डरिये। खून रुक जाने पर
घाव में पानी के ऊपर टिचर ऑफ़ आयोडिन मत लगाइये,
नहीं तो घाव सड़ जावेगा। साफ पानी कभी नुकसान नहीं
करता।

[ख] दबाव डालना — से डाला

जा ५५

[1] सीधा दबाव--घाव में यदि कोई कांटा, कांच आदि न हो, तो अंगूठा घाव पर रख कर घाव को दबाते हैं। [2] जिधर से रक्त निकल रहा है, उधर के जोड़ में गद्दी रख कर मोड़ने से रक्त बन्द हो जाता है। [3] दबाव-स्थान या प्रेशरपाइन्ट दबाकर। (पीछे चित्र सं. 2 में देखिये) दबाव-स्थल को (प्रेशरपाइन्ट को) अंगूठे से दबाया जाता है, रक्तस्राव यदि फिर भी न रुके, तो 'टूर्निके' (Tourniquet) लगाते हैं, परन्तु भाजकल डाक्टरी राय के अनुसार टूर्निके लगाना मना कर दिया गया है। खून चाहे रुके या नहीं प्रत्येक 15 मिनट बाद टूर्निके 3-4 मिनट के लिए ढीला कर दीजिये। [4] शिरा के रक्त को बन्द करने के लिए उसके बहाव की ओर बन्ध लगाइये, दबाव डालिए। [5] फूलनो शिरा के कट जाने पर दोनों ओर दबाव डालिये।

ध्यान रखिये--

1. रक्त निकलते ही उसे तुरन्त बन्द कर दीजिये, नहीं तो सदमा होने डर है और मृत्यु का भी।
2. रक्त बन्द होने पर घाव का इलाज कीजिये।
3. रोगी के रक्त बहने वाले भाग को थोड़ा ऊँचा उठा दीजिये या नीचा कर दीजिये, जैसा रक्त का बहाव हो।
4. रक्त बन्द होने पर सदमे का उपचार कीजिए।
5. रक्त को देखकर घबराइये नहीं, धैर्य से काम कीजिये।

अध्याय (2)

पट्टी बन्धन

(Dressing & Bandaging)

(1) घावरण या घायों को ढकना (Dressing)—चोट

या घाव को लाल दवा या डिटोल के पानी से या फिर साफ पानी से साफ कर साफ रुई या गाज के टुकड़ों से ढक दीजिये। अब इसे “गोल-पट्टी” से स्थिर कर दीजिये। (देखिये—चित्र सं. 11) या—तिकोनी पट्टी से ढक दीजिये, जैसा कि—प्रागे बताया जा रहा है।

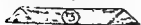
(2) पट्टी बन्धन (Bandaging)—घाव को ढकने के लिये, प्रस्थि (हड्डी) टूटने पर उसे खपन्ची से स्थिर करने के लिये या किसी अंग को सहारा देने के लिये दो प्रकार की पट्टियों का प्रयोग करते हैं:—

(क) तिकोनी पट्टियाँ (चित्र सं० 6 से 10)

(ख) गोल पट्टियाँ (चित्र सं० 11)

(क) तिकोनी पट्टी का प्रयोग

(1) घाव या चोट को ढकने, और (2) टूटी अंग को स्थिर करने या सहारा देने के लिए तिकोनी-पट्टी का प्रयोग करते हैं।



(चित्र सं. 6)

पट्टी तैयार करना

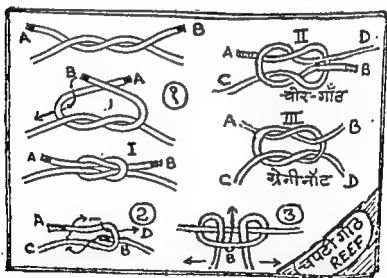
37 से 40 इन्च वर्गाकार कपड़े को तिरछा काटकर दो तिकोनी पट्टियाँ बनाई जाती है।

चित्र सं. 6 में (1) में पट्टी पूरी है, (2) में दोहरी पट्टी, (3) में चार परत वाली ‘चीड़ी पट्टी’ और (4) में आठ परत वाली

‘संकरी पट्टी’ दिखाई गई है ।

सफाई से परत लगाना सीखिये ।

रीफनाट या चपटो गाँठ, डाकटरी गाँठ—(चित्र सं. 7) इसे डाकटर पट्टी बांधने के काम में लेते हैं । चित्र में इसके तीन रूप दिखाये गये हैं—I चपटो गाँठ जिसमें दोनों सिरे A व B आमने सामने रहने चाहिये, यह सही गाँठ है । II चोर गाँठ है जिसमें दोनों सिरे A व B ध्यान से देखिये एक दूसरे से तिरछे हैं, आमने सामने नहीं । यह गलत गाँठ है, जो खिंचाव से खुल जाती है । III ग्रेनीनॉट भी गलत गाँठ है, यह चुभती है, इसके सिरे A व C और B व D समानांतर न होकर ऊपर नीचे निकलते हैं ।



(चित्र सं. 7)

गाँठ लगाना—यह दो मोड़ों (बाइट) से बनती है ।

चित्र में इसके तीन तरीके दिये गये हैं—(1) में तीन स्थितियाँ दी गई हैं । यह सही व उपयोगी तरीका है । (2) में बाइट

A C में दूसरा टाइट B D लगाया गया है । यह भी उपयोगी तरीका है । (3) में दो पट्टों में एक रस्सी डालकर B फंदे को तीर की दिशा में खिंचने से भी रोकनाट बन जाती है ।

पट्टी के सिरों को बांधने के लिये "रोकनाट" (चप्टो या टाइटने गांठ) का प्रयोग करते हैं तथा सटकने वाले भाग पर सेप्टोपिन लगा देते हैं । आग तिकोनी पट्टी बांधने के तरीके दिखाये गये हैं ।

(1) छोटा या बड़ा भोला या गोफन (Armsling) — हाथ या भुजा को सहारा देने के लिए सटकन के रूप में बांधे जाते हैं । चित्र 1 में बड़ा भोला दिखाया है । छोटे भोले के लिए चौड़ी पट्टी (चार परत वाली) बनाकर इसी तरह बांधी जाती है ।



(1)
बड़ा भोला



(2)
पांव



(3)
सिर



(4)
घुटना

[चित्र II. (8) पट्टी बांधना]

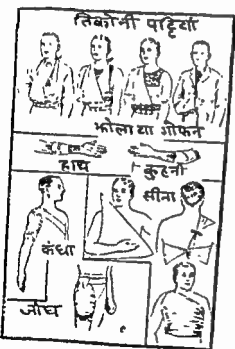
(2) पांव की पट्टी [चित्र 2]—पंजा तिकोनी पट्टी नोक वाले भाग को धीरे रखकर नोक उलट दो । दोनों सिरों को टखने से लपेट कर रीफ नॉट आगे बांध दो । अथ नोक को तीर की दिशा में वापस मोड़कर सेप्टोपिन लगा लिये ।

(3) सिर की पट्टी [चित्र 3]—आधार को 1½ इंच मोड़ कर, बीच में से माथे पर रखकर नोक के ऊपर

लाते हुए फिर माथे पर रीफनाट बांध दो। पीछे की नोक को गाँठ के ऊपर से लेकर सेपटोपिन लगा दो।

(4) घुटने की पट्टी [चित्र 4]—आधार को 2" मो लो। घुटने को पट्टी के बीच में लेते हुए नोक ऊपर रखें हुए तथा दोनों सिरों को घुमाकर घुटने पर रीफनाट लग दो। फिर नोक को नीचे लाकर सेपटोपिन से टांक दो।

ध्यान रहे—पट्टी साफ सही ढंग से व मजबूत बांधने का अभ्यास करें। पट्टी न ज्यादा सख्त हो, न ज्यादा ढीली बांधें।

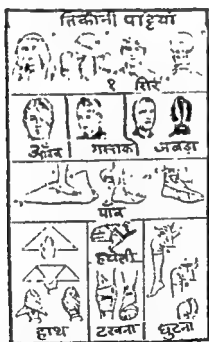


(चित्र सं. 9)

कंधे की पट्टी, सीना की पट्टी तथा जाँघ की पट्टी बांधना दिखाया गया है।

चित्र सं० 9—में ऊपर झोली या गोफन बाँधना बताया गया है—चित्र में संकरी पट्टी में दाया हाथ लटकाया है, फिर चौड़ी पट्टी में, फिर आगे एक महिला की साड़ी से तथा कोट को पलटकर पिन लगा कर झोली (स्लिंग) बनायी गयी है। बोध में हाथ पर और कुहनी पर चौड़ी पट्टी का प्रयोग किया गया है। नीचे

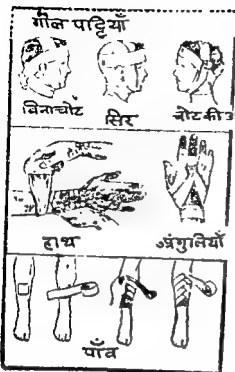
चित्र सं० 10 ई—ऊपर सिर (सोपड़ी) को पट्टी बांधने की चार स्थितियाँ दिखाई गई हैं। इसके बाद भ्रूख, मग्नन तथा जख्मे की पट्टी बांधना बताया गया है। फिर पाँव पर पट्टी बांधने के तीन चित्र हैं। नीचे—बाईं ओर हाथ की पुनी हथेली की पट्टी बांधी गई है, बीच में—हथेली पर सुकरी पट्टी तथा टखने व पाँव की खुली पट्टी दिखाई गई है। दाईं ओर—पुटने की पट्टी बांधने की तीन स्थितियाँ दिखाई गई हैं।



(चित्र सं. 10)

(ख) गोल पट्टियों का प्रयोग—(Roller Bandages)

गोल पट्टियों का प्रयोग अधिकतर अस्पतालों में किया जाता है। जहाँ त्रिकोणी पट्टी न मिले, वहाँ गोल पट्टी का प्रयोग



(चित्र संख्या 11)

तिहाई भाग ढकता जावे। यह आवश्यक है कि—पट्टी ना तो अधिक कस कर बांधी जावे, ना अधिक ढीली कि—खुल जावे। चित्र सं० 11 में गोल पट्टियाँ बांधना दिखाया गया है। आप इनको बांधना सीखिये।

अध्याय (B)

अस्थिपांजर तथा अस्थिभंग

[हड्डी का टूटना (फ्रैक्चर) व उसका उपचार]

1. मुख्य अस्थियों के नाम व स्थान (चित्र सं० 13 देखिये, चित्र सं० 13 में याँई ओर अंग्रेजी में मुख्य अस्थियों (हड्डियों) के नाम दिये हैं—(हंगमी बालरबोन)

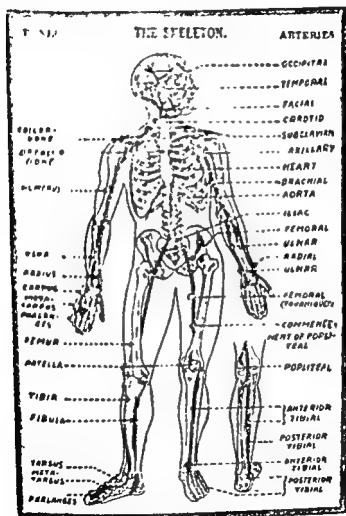
करना पड़ता है। ये पट्टियाँ अलग-अलग अंगों के लिये अलग-अलग चौड़ाई की होती हैं। पट्टी को गाल समेटने के बाद इसे बांधते समय हाथ में इस प्रकार पकड़ते हैं कि—वह सरलता से खुलती जावे। पट्टी को नीचे से ऊपर की ओर लपेटिये तथा अन्दर से बाहर की ओर अंग के सामने। पट्टी की प्रत्येक तह इस प्रकार लपेटिये कि—पहले चक्कर का दो-

हड्डियों की हड्डियों, गीद, मुला, हाथ, हथेली, जांघ, पैर, पांव की हड्डियों को देगिये । हाथ और पैर में दो-दो हड्डियां होती हैं ।

प्रश्निका

मानव अस्थिपंजर

धमनियां



चित्र सं. 13

2. अस्थिभंग या हड्डी की टूट

(क) अस्थि भंग के कारण—हड्डियाँ हमारे शरीर के ढाँचे को बनाये रखती हैं। शरीर के प्रत्येक अंग में कितनी हड्डियाँ हैं, इनका पता लगाकर इनको टटोलकर पहचानना सीखिए। हड्डी टूटने के तीन कारण हो सकते हैं—1. सीधी चोट पहुँचने से, 2. दूर की चोट से पास की हड्डी टूटना और 3. मांसपेशी पर जोर पड़ने या झटका लगने से।

हड्डी टूटने के भेद

टूट के साथ तन्तुओं की दशा के आधार पर टूट तीन प्रकार की होती है। 1. साधारण टूट, (Simple fracture) 2. विशेष टूट (Compound), जब चमड़ी फटकर हड्डी बाहर निकल आवे और 3. विषम टूट (Complicated) जब हड्डी टूटने से भीतरी अंग—फेफड़े, मस्तिष्क, रीढ़ आदि पर भी चोट पहुँची हो। साधारण टूट भी असावधानी और अज्ञान के कारण विशेष या विषम बन जाती है। अतः प्रथमोपचारक का पहला कर्तव्य है कि—वह साधारण टूट को विशेष या विषम न बनने दे।

चोट के आधार पर भी हड्डी की टूट तीन प्रकार की होती है—1. किरच टूट (Comminuted) हड्डी के कई टुकड़े हो जाना 2. कच्ची टूट (Greenstick) बच्चे की हड्डी का लचक कर फट जाना, और 3. चढ़ी हुई टूट (Impacted) टूटी हुई हड्डियाँ एक दूसरी पर चढ़ जाती हैं।

(ख) हड्डी टूटने की पहचान और लक्षण—1. टूट के स्थान पर पीड़ा या दर्द 2. अंग में शक्ति न रहना 3. सूजन आ जाना, 4. अंग का छोटा, बड़ा या कुरूप हो जाना,

हैं। तिकोनी पट्टी अच्छी रहती है। वैसे जो कुछ मिल जावे, उसी को पट्टी के रूप में काम में लीजिए। टूटे अंग के साथ दोनों ओर या नीचे कमठी लगाकर पट्टियों से बांध देते हैं। टूटे स्थान पर पट्टी कभी मत बांधिये, उसके ऊपर या नीचे की ओर पट्टियों से कमठियों को स्थिर कीजिए। जहाँ अधिक पट्टियाँ स्थिर करने के लिए आवश्यक हों, तो बांधिये। कमठी स्थिर रहे, हिले नहीं। हाथ या भुजा के टूटने पर उसे झोला या झोली (Sling) से सहारा दें। टांग टूटने पर दोनों टांगों को साथ मिलाकर बांधने से सहारा मिलेगा।

(च) विशेष प्रकार की हड्डो की टूट (Compound fractures)—किसी दुर्घटना में होता है। इसका साधा उपचार कीजिये, जैसा पीछे बताया गया है और तुरंत डाक्टर या एम्बुलैन्स को बुलाइय।

(छ) घायल को हटाना या ले जाना—बहुत सा ध्यान रहिये। क्षत अंग को कमठी से स्थिर किए बिना घायल को मत हटाइये। जहाँ कमठी बांधना संभव न हो तो डाक्टरी सहायता की प्रतीक्षा कीजिए। घायल को भारी पदार्थों से ढाँका जाय। यदि घायल को हटाना जरूरी हो, तो उसे सावधानी से डोली या बैशाखी (स्ट्रेचर) या खाट में किवाड़ या तख्ते पर लिटाकर हटाइये।

3. जोड़ का उतर जाना (dislocation)—हमारे शरीर में कई जोड़ हैं। जबड़ा, कंधा, कुहनी, कलाई, कूल्हा, घुटना, टखन आदि में कई जोड़ हैं; पर जोर पड़ने से या घक्का लगने से जब कोई हड्डी अपना स्थान छोड़ दे, तो उसे अस्थिभ्रंश (जोड़ उतर जाना) कहते हैं। इसमें जोड़ के आसपास अमानव

दं होता है, सूजन आ जाती है, और जोड़ का हिलना-डुलना कठिन हो जाता है। जोड़ उतरना और हड्डी टूट जाने में अधिकतर अन्तर करना कठिन होता है, अतः हड्डी की टूटकी तरह उपचार कीजिए, अंग को गद्दी व कमठी से सहारा दीजिए।

4. मोच आजाना (Sprain)—जोड़ के आसपास के भीतरी तन्तुवर्ग के खिंच जाने या फटजाने को 'मोच' कहते हैं। इसमें पीड़ा, सूजन, हिलाने-डुलाने में असमर्थता आदि लक्षण होते हैं। अचानक चोट या झटका लगने से मोच आ जाती है। इसके लिए पाँव में मोच आने पर बूट या जूते उतार दीजिए। जोड़ पर कसकर पट्टी बांधिए। ठंडे पानी को पट्टी लगाइये, इससे आराम मिलेगा। 'आयोडेक्स' मरहम का लेप कर दीजिए। शंका हो, तो टूट का उपचार कीजिए।

मांसपेशी (पट्टों) का फटना या ऐंठना (Strain)—जब जोड़ के आसपास की मांसपेशी झटके या चोट से फट जाती है, तो इसे ऐंठन (Strain) कहते हैं। इसके लक्षण व उपचार 'मोच' की तरह ही है।

5. हड्डी टूटने पर साधारण उपचार—

1. तुरन्त घटनास्थल पर ही टूट की सम्भालिये।
2. यदि साथ में रक्तस्राव हो, तो पहले उसे रोकिये।
3. घायल अंग को धीरे-धीरे पूरा सहारा दीजिये।
4. अंग को बिना किसी प्रकार की ताकत लगाये सावधानी से अपनी असली दशा में साने की कोशिश कीजिये। विशेष टूट की दशा में कुछ न कीजिये।
5. आवश्यकतानुसार अंग को स्थिर करने के लिए सप-

(ग) कोहनी के पास या कोहनी पर टूटने पर—

1. इस चोट में अधिक सूजन से टूट की पहिचान मुश्किल हो जाती है ।
2. दो खपच्चियां लेकर उनको समकोण बनाते हुए बांधिये और इसे हाथ के नीचे को और खगा कर तीन पट्टियां (i) भुजा के चारों ओर (ii) हाथ के चारों ओर व (iii) हाथ और कलाई पर अंग्रेजी के 8 की तरह बांधिये । (चित्र सं 14 में क्रम संख्या 2 में ऊपर)
3. छोटे भोले में हाथ लटकाइये और सूजन कम करने के लिए ठंडक पहुंचाइये ।

(2) हाथ की टूट [Fractured Fore Arm]

[चित्र सं 14 में संख्या 3]

1. हाथ को समकोण बनाते हुए सामने सीने के पास रखिये कि अंगूठा ऊपर को रहे और हथेली सीने की ओर ।
2. कुहनी से हथेली तक लम्बी दो खपच्चियां ऊपर नीचे लगाकर दो पट्टियां बांधिये—एक चोट पर और दूसरी हथेली पर चक्कर लगा कर कलाई और हाथ पर अंग्रेजी का 8 लगाती हुई हो ।
3. बड़े भोले में हाथ लटकाइये ।

(3) हंसली की टूट—हंसली के टूटने पर चोट की ओर का भाग बेकार हो जाता है और घायल उसे सहन करता है । उसका सिर उस तरफ झुक जाता है ।

दोनों हंसलियों के टूटने पर—

1. दो संकरो पट्टियां दोनों कंधों में लूप बनाकर लटकाइये । इन्हें पीठ पर तीसरी पट्टी से कसिये ।

चिचियाँ [Splints], पट्टियाँ [Bandages] और झोलों [Slings] का प्रयोग कीजिये । खपचिचियों के लिए छड़ी, छाता खेलने के डंडे, बन्दूक, लकड़ी की फरचटें, कार्डबोर्ड, समेटा हुआ कागज, चप्पल आदि को समयानुसार काम में लेते हैं ।

6. टूट के बारे में सन्देह होने पर भी टूट का उपचार कीजिये ।

7. अंग को बांधने के बाद तुरन्त सदमे का उपचार कीजिये, क्योंकि टूट से सदमा होने का डर बहुत रहता है ।

6. कुछ मुख्य-मुख्य टूटों का उपचार

[चित्र सं० 14 आगे देखिये]

(1) भुजा की टूट [Fractured Arm]

बांह की हड्डी तीन जगह से टूट सकती है—

उपचार (क)—कंधे के पास टूटने पर—

1. एक चौड़ी पट्टी से कंधे और छाट को ढकते हुए शरीर के दूसरी ओर बगल में बांध दीजिये ।

2. हाथ को छोटे झोले [Small Armsling] में सटकाइये ।

(ख) भुजा (बांह) के बीचों बीच टूटने पर—

1. हाथ को समकोण पर सामने लाकर छोटे झोले में सटकाइये ।

2. तीन खपचिचियाँ भुजा के ऊपर, नीचे और बाहर की तरफ लगा कर टूट के स्थान के ऊपर व नीचे दो पट्टियों से बाँधिये ।

[चित्र सं० 14 में क्रम सं० 1 को देखिये]

3. यदि खपचिचियाँ न हों, तो चौड़ी पट्टियों से बांह को शरीर के साथ बांध दीजिये कि हिले नहीं ।

(ग) कोहनी के पास या कोहनी पर टूटने पर—

1. इस चोट में अधिक सूजन से टूट की पहिचान मुश्किल हो जाती है ।
2. दो खपच्चियां लेकर उनकी समकोण बनाते हुए बांधिये और इसे हाथ के नीचे को और लगा कर तीन पट्टियां (i) भुजा के चारों ओर (ii) हाथ के चारों ओर व (iii) हाथ और कलाई पर अंग्रेजी के 8 को तरह बांधिये । (चित्र सं 14 में क्रम संख्या 2 में ऊपर)
3. छोटे भोले में हाथ लटकाइये और सूजन कम करने के लिए ठंडक पहुंचाइये ।

(2) हाथ की टूट [Fractured Fore Arm]

[चित्र सं 14 में संख्या 3]

1. हाथ को समकोण बनाते हुए सामने सीने के पास रखिये कि अंगूठा ऊपर को रहे और हथेली सीने की ओर ।
2. कुहनी से हथेली तक लम्बी दो खपच्चियां ऊपर नीचे लगाकर दो पट्टियां बांधिये—एक चोट पर और दूसरी हथेली पर चक्कर लगा कर कलाई और हाथ पर अंग्रेजी का 8 लगाती हुई हो ।
3. बड़े भोले में हाथ लटकाइये ।

(3) हंसली की टूट—हंसली के टूटने पर चोट की ओर का भाग बेकार हो जाता है और घायल उसे ढक देता है । उसका सिर उस तरफ झुक जाता है ।

दोनों हंसलियों के टूटने पर—

1. दो संकरी पट्टियां दोनों कंधों में लूप बनाकर लटकाइये । इन्हें पीठ पर तीसरी पट्टी से कसिये ।

2. दोनों हाथों को सामने (XX) कर के फंदों में फंसा दीजिये ।

3. दोनों कोहनियों के चारों ओर एक चौड़ी पनी कस कर बाधिये ।

उपचार—

1. कोट या कमोज को उतारिये या ढोखा कोजिये ।

2. बगल में एक दो इंच मोटी, दो इंच चौड़ी व 4 इंच लम्बी गोल गट्टी लगाइये ।

3. 'सन्त-जॉन-भोल' लगाइये या चित्र के अनुसार दूसरी चौड़ी पट्टी से हाथ को कस कर शरीर से बाध दीजिये ।

4. यदि नाड़ी चलना बंद

हो जावे, तो दूसरी पट्टी को ढीला कर दीजिये । सं 14 में सं. 4 A B देखिये)

(iv) पैर की हड्डी टूटना (Fractured leg) —

पैर में एक या दोनों हड्डियां टूट सकती है । कई बार टखने के पास से यह हड्डी टूट जाती है, तो इसे लोग



(विव सं. 14)

मोच या जोड़ उतरना समझ बैठते हैं, अतः ध्यान रखिये ।
(चित्र सं० 14 में सं० 6)

उपचार—

1. पैर को टखना व पांव पकड़ कर धीरे से दूसरे पांव के बराबर समसो दशा में लाइये ।
2. पैर के दोनों ओर दो खपच्चियां घुटने के ऊपर से एडो तक खम्बी लगाइये । यदि एक ही खपच्चो हो, तो इसे बाहरकी ओर लगाइये ।
3. चार पट्टियां लगाकर खपच्चियों को स्थिर कीजिये—
टूट के क्रमशः एक ऊपर और एक नीचे, एक घुटने से ऊपर और एक चौड़ी पट्टी दोनों घुटनों के चक्कर लगाकर (चित्र संख्या 14 में सं. 6 देखिये) बांधिये । कई लोग एक पांचवी पट्टी टखने और पांव के 8 आकार में चक्कर लगाकर बांधते हैं । [चित्र सं. 14 में क्र. सं. 7 व 8 में घुटने व जांघ की टूट पर पट्टियां बांधना दर्शाया गया है]
4. जब खपच्चियां न मिलें, तो दोनों जांघों, घुटनों और पांवों को साथ-साथ पट्टियों से बांध दीजिए ।

□□□

अध्याय (4)

मूर्छित-अवस्था की दुर्घटनायें

किसी समय कोई व्यक्ति अचानक ही मूर्छित या बेहोश हो जाता है । इस बेहोशी के कई कारण व कई रूप होते हैं । हम यहाँ उनका संक्षिप्त परिचय, लक्षण एवं उपचार बता रहे हैं, जो प्रथमोपचारक के लिए उपयोगी है ।

1. मूर्च्छा या बेहोशी

(फ) कारण व भेद—मूर्च्छा दो प्रकार की होती है—

(1) अपूर्ण मूर्च्छा या अर्द्धचेतना [Stupor] और

(2) पूर्ण मूर्च्छा या अचेतना [Coma]

इसके निम्न कारण हो सकते हैं—

1. कमजोरी, लम्बी बीमारी, भये रहने आदि से ।

2. रक्त की कमी से—रक्त स्त्राव अधिक हो जाने से, आपरेशन या बीमारो के बाद, आघात (सदमे) से ।

3. सिर पर चोट से—(क) मस्तिष्क में दयाव—रक्तस्त्राव या खोपड़ी की हड्डी टूटने से, (ख) मस्तिष्क में आघात [Concussion] से ।

4. बूढ़ायस्या में उच्च रक्तचाप से, मस्तिष्क में रक्त स्त्राव [Compression] से, अगभ्रंश [apoplexy] से, धमनियों में रक्त जमजाने से ।

5. कई रोगों के कारण—जैसे वातोन्माद (हिस्टोरिया), मिरगी [Epilepsy], मधुमेह [diabetes] आदि से ।

6. तेज धूप या गर्मी में—लू लगने से ।

7. सहन क्षमता की कमी से—लम्बे मार्ग (गैडन चलने) में, परेड में, प्रार्थना मभा में ।

8. दम फूटने में—गला फूटना, दूबना, मिट्टी में दब जाने में, श्वाभ नाविका में कोई वस्तु घटक जाने में ।

9. विष में—विष पी जाने में, जहरोयों गैस या सुंघा में, मर्मीमें पदार्थों के अत्यधिक उपयोग में ।

10. विद्युत् आघात (सदमे) में ।

(ख) साधारण लक्षण—यवगार्ट के बाद रोगी निरन्तर बेहोश हो जाता है । उसका श्चेदना गेना गड जाता है ।

चमड़ी ठण्डी, पसोने से तर, हाथ पांव ठण्डे, सांस-हल्की
घोर घोमी, नाड़ी कमजोर और तेज ।

(ग) साधारण उपचार—

1. बेहोशी के कारण का पता लगाकर उसे दूर
कीजिये । डाक्टर को बुलाइये ।

2. रोगी के कपड़े ढीले कीजिये और उसे छायादार
एक स्थान पर लेजाइये ।

3. रक्त बह रहा हो, तो उसे पहले रोकिये ।

4. यदि रोगी का श्वास बन्द हो, तो उसे 'बनावटी
सांस' देना आरम्भ कीजिए । (आगे अध्याय-६ में बताये
गये तरीकों में से कोई एक काम में लीजिए) । डाक्टर के
आने तक श्वास देते रहिये । कई बार घंटों तक बनावटी
श्वास देने पर रोगी बच जाता है । अतः धैर्य रखिये ।

5. रोगी का श्वास बन्द रहा हो, तो उसे 'सूंघनी
नमक' [Smelling Salt] सूंघाइये या सासदवा और खाने का
सोड़ा रगड़कर सूंघाइये । प्याज को कुचलकर सूंघा सकते
हैं । चेहरे पर पानी के छींटे लगाइये ।

6. सचेत होने पर गर्म चाय या काफी दीजिए । गर्मी
सेज हो तो पानी पिलाइए ।

7. प्रत्येक बेहोशी में, रोगी का सिर नीचा रखिए
और टांगें व घड़ ऊंचा । इसके लिए कूल्हों के पास व पैरों
के नीचे तकिये या गद्दियां लगाइये या उसके पांवों को
ऊंचा रखिये ।

8. विद्युत् सदमा, जलना, विष, जू लगना, मस्तिष्क
में आघात आदि के लिए विशेष उपचार करने होंगे ।

2. गला घटना [Choking]

इसके तीन कारण हो सकते हैं—

(1) बाहरी वस्तु का श्वास नलिका में अटक जाना,
(2) सूजन, (3) धुंआ या गैस से श्वास घटना । इनके साधारण उपचार इस प्रकार है—(क) गले में बाहरी वस्तु हो, तो खाने को भुना हुआ आलू देने से वह पेट में चली जावेगी । गर्दन को नीचे झुकाकर सिर के नीचे हलकी थपकी देने से भी वस्तु नीचे उतर जाती है ।

(ख) गले की ग्रंथियों के सूजन पर—रोगी को गर्म रखिये । यदि श्वास चल रही हो, तो चूसने को बर्फ दो या ठण्डा पानी पिलाओ । मक्खन या जैतून का तेल दो ।

(क) धुंये या गैस से दम घुटने पर—रोगी को धुंये या गैस के स्थान से हटाइये । इसके लिए 'अग्नितोषक खेंब' (चित्र सं. 15) एक अच्छा तरीका है । फिर उसकी बेहोशी का उपचार कीजिये ।

3. आघात या सदमा

(क) साधारण सदमा का उपचार—इसमें चेहरा पीछा, पसीना, श्वास डूबता हुआ, तेज व कमजोर नाड़ी, चमड़ी पर चिपचिपहाट, हाथ पांव ठण्डे हो जाते हैं । हथेली व पांव के तलुओं को मलिये, तेल लगाकर रगड़िये । शरीर को गर्म रखिये—कम्बल से ढकिये । गर्म पानी की बोतल या गर्म झैंट को कपड़े में लपेटकर सेंक कीजिये । सिर नीचे और पैरों को ऊंचा उठा दीजिये । बेहोशी की वशा में उसका उपचार भी कीजिये ।

(ख) बिजली का आघात (भटका) या सदमा—बिजली के स्पर्श के कारण कई बार घबका (भटका) लगता है ।

कई बार मनुष्य चिपक भी जाता है। जब कभी ऐसी दुर्घटना सामने आवे, तुरन्त बिजली को साइन का स्विच बन्द कर दीजिये। यदि ऐसा न हो सके, तो किसी लकड़ी की छड़ी, लाठी यादि की मदद से रोगी को छड़ाइये, उसे छूइये नहीं। भाप रबड़ के जूते, चटाई, लकड़ी के तख्ते, कुर्सी या तिपाई पर बढ़कर छुड़ाइये। रोगी के गले में सूखा रुमाल या धोती डालकर लेंच लीजिये। इस प्रकार छुड़ाने के बाद साधारण सदमे का उपचार कीजिये। आवश्यकता हो तो तुरन्त बनावटी सांस दीजिये। जले हुए अंगों का उपचार कीजिये। रोगी को जीभ पकड़कर तुरन्त असली स्थिति में लाइये, यह बहुत जरूरी है। तुरन्त डाक्टरों की मदद प्राप्त कीजिये।

□□□

अध्याय (5)

कुछ दुर्घटनायें और संकट

(क) साधारण दुर्घटनायें

1. कपड़ों में आग लगना

जलना या भुलसना और छाले पड़ना—यह एक सामान्य दुर्घटना है, जो असावधानी से आये दिन होती रहती है। स्टोव पटजाने से अधिकतर ऐसी दुर्घटना होती है। नगी घाग (अगारे) या गर्म वस्तु से “जलना” (Burns) और गर्म तरल द्रव्य से “भुलसना” (Scalds) कहे जाते हैं। इससे “छाले” पड़ जाते हैं। चेहरा, सोना, पेट व निम्नोंग का जलना भयानक होता है। गहराई तक जलजाने से मृत्यु का भी भय रहता है।

सावधानियाँ एवं उपचार—

1. आघात (सदमा) का भय है, तुरन्त संभालिये।

2. यदि आपके कपड़ों में आग लगजाये, तो दौड़ें नहीं, जमीन पर लुढ़क जाइये, आग बुझ जावेगी ।

3. यदि किसी दूसरे के कपड़े में आग लगी हो, अपने हाथों से लपटों को बुझाने की कोशिश मत कीजिये आप जल जावेंगे । एक मोटा कपड़ा, दरी या कम्बल लेकर अपने सामने रखकर धायल को अचानक ढककर उसे जमीन पर लुढ़काइये । यह कठिन है, पर बहुत लाभदायक भी इसका अभ्यास कीजिये ।

4. छालों को मत फोड़िये । जले स्थान पर से कपड़े काट कर मत हटाइये, जरूरी हो तो उसे चारों ओर से काट दीजिये ।

5. जले स्थान को साफ कपड़े या रुई-पट्टी (लिंट) से ढकिये । पट्टियों के टुकड़ों को बरनोल मरहम या टैनिंग एसिड जैली या सोडा बाई कार्ब (खावे के सोडा) के गर्म घोल में भिगोकर घाव पर रखिये । घूने के निघारे हुए पानी में बराबर खोपरे का तेल मिलाकर लगाइये । अण्डे की सफेदी भी लगा सकते हैं । गर्म चाय पिलाइये । घाव व छालों पर चाय की उबली हुई पत्ती पीस कर लगाइये ।

6. सदमा (घाघात) में चेहरा पोला, पसीना, श्वास डूबता हुआ, तेज व कमजोर नाड़ी, चमड़ी पर चिप-चिपहाट, हाथ पांव ठण्डे हो जाते हैं । हथेली व पांव के तलुओं को मलिये, तेल लगाकर रगड़िये । शरीर को गर्म रखिये-कम्बल से ढकिये । गर्म पानी की बोतल या गर्म ईंट को कपड़े से लपेटकर सेंक करो । सिर नीचे व पैरों को कुछ ऊंचा दटा दो । बेहोशी की दशा में उसका उपचार भी

7. रोगी को तुरन्त डाक्टर के पास या अस्पताल में पहुँचाओ ।

2. नकसीर आना या नाक से रक्त (खून) बहना कभी-कभी, गर्मी या कमजोरी से नाक से खून बहने लगता है, उसे नकसीर फूटना कहते हैं । नाक या सिर पर चोट लगने से भी खून निकलता है ।

उपचार—(1) रोगी को आराम से, खुली हवा में, सिर को थोड़ा पीछे झुकाकर बिठा दे । (2) सीने के कपड़े ढीले कर दें तथा रोगी को मुँह से सांस लेने को कहो । (3) नाक व माथे पर, गरदन के नीचे ठण्डे पानी का कपड़ा या बरफ का टुकड़ा या गद्दी लगाओ । (4) नाक के सूखे भाग के ठीक नीचे के भाग को दबाइये । (5) रक्त रुकने पर रुई नाक में लगा दो । (6) पीली या ताजी मिट्टी के ढेले को गीला करके सुंघाइये । (7) नीम की भीतरी छाल या बेल को पत्ती का लेप माथे पर करें । (8) प्याज को छोलकर सुंघाएं । इनमें से कोई भी उपचार सफल हो सकता है । जिस नाक से रक्त बह रहा है, उसके विपरीत ओर के हाथ को ऊँचा उठा देने से सांस बदल जाता है और रक्त बन्द हो जाता है ।

3. कटना [Cuts], खरोंच या खुरचट [Scratches]

तुरन्त रक्तस्राव को रोकने का कार्य कीजिये । इसके बाद साबुन या डिटोल से घाव की सफाई कीजिये । टिचर आयोडीन आदि लगाइये । “डिटोल” साधारण कटने व खरोंच लगाने पर सर्वश्रेष्ठ दवा है, इसको रुई में भरकर घाव पर रखकर पट्टी बांध दीजिये ।

4. काटना—गौर, पागल कुत्ता या बन्दर या अन्य पशु काटने हैं ।

(क) गौर द्वारा काटना—(क) काटे हुए स्थान में ऊपर हस्त का धीरे करड़ या रस्सी में बंध सगाएँ । (2) घायल स्थान में घायल धोयें तथा दाँतों से कटे दाँतों रवानों को गुनाकर (x) में चाकू या ब्लेड में 1/4 इंच गहरा काटकर ग्लू निकालकर उस घाव में सात दातों के दाँत भर कर रगड़ें । फिर गर्म पानी से धोयें । (3) रोगी को जगाते रहो—नीम को पत्तो रिसाकर या गर्म घाव व दूध पिलाकर (4) कण्डू से छककर शरीर गर्म रहो । (5) श्वास रुकने पर बनावटी श्वास दो । (6) मरीज को तसल्ली दो । (7) घाव पर जसता हुआ कोयला या सोहे को गर्म सलाह रख दें । [8] केते के छिलके का रस 2 तोला व 12 काली मिर्च का घूर्ण पिलाने से विशेष लाभ होता है । [9] डाक्टर के पास तुरन्त से जाओ ।

(ख) पागल कुत्ते या बन्दर आदि द्वारा काटना—[1] इनके काटने पर कास्टिक सोडा या कार्बोलिक एसिड से एक एक दाँत के घाव को भलग-भलग धोयें । [2] कटे हुए भाग को नीचे को धीरे रखें, जिससे खून निकल जाए । [3] मक्खन का काढा पिलाने व उससे घाव धोने से भाराम मिलता है । [4] लाल मिर्च पीसकर शहद में मिलाकर लेप करें । [5] डाक्टर को दिखाकर "रेबीज" का इलाज करावें ।

4. डंक लगना—विच्छू, ततैया, भिरं, भौरा शहद की

की मक्खी, कान खजूरे के डंक शरीर में पीड़ा पहुंचाते हैं ।
कभी-कभी उनके चिप से बड़ा कण्ट उठाना पड़ता है ।

उपचार--(1) पोली चावी डंक के चिन्ह पर रख कर दबाव देकर डंक बाहर निकाल दो ।

(2) डंक लगे स्थान पर आयोडिन या अमोनिया या खाने के सोड़े का पानी लगाओ या लाल दवा मलें या नमक मिली मिट्टी का लेप करें या अमृतधारा या पेन वाम, या विक्स मलियें ।

(3) काले पहाड़ो बिच्छू के लिए साँप की तरह उपचार करें--1. लाल दवा रखकर रगड़ो 2. गुड़ खिलाओ 3. डंक के दोनों ओर कुछ फासले पर बन्ध लगाओ, जिसे हर दस मिनिट पर खोलो । 4. जिस तरफ डंक लगा है उसके दूसरी ओर के कान में पोपल के पत्ते का डण्ठल कान में स्पर्श करायें या सेंधा नमक के पानी की कुछ बून्दें डालें 5. मदार (आक) का दूध या आम की खटाई, चिरघिठै की जड़ का स्पर्श करायें तथा नींबू के रस में नमक मिलाकर मलें ।

(4) धनिया चवाने से, नीम की पत्ती व नमक का लेप करने से, गेन्दे की पत्ती के लेप से, आम का अचार, तम्बाकू मिट्टी का तेल, स्प्रिट, सरसों का तेल, प्याज के रस में से किसी एक के मलने से भी आराम मिलता है ।

(5) कानखजूरे के चिपकने से उस पर चीनी/धूरा बुरकने से उसके पजे ढीले हो जायेंगे, फिर पानी में बोरिक पाउडर या लाल दवा डालकर उस स्थान को साफ करें । बाद में टिचर आयोडिन, स्प्रिट या मरकरो त्रिम लगाकर पट्टी बांध दो, क्योंकि वहां प्रायः घाव हो जाया करते हैं ।

(6) आवश्यकता पड़े तो डॉक्टरों की सहायता प्राप्त करें ।

6. धूप, गर्मी या लू लगना—तेज धूप व गर्म हवा के लगने या गर्म जगह पर रहने से यह रोग होता है ।

लक्षण—चेहरा लाल पड़ना, चमड़ी गर्म व रुखी, तड़फन, श्वास लेने में कठिनाई और वह भी गर्म निकलती है, जो मिचलाना, चक्कर आना, ज्यादा प्यास लगना, बेहोशी सी महसूस होना । बाद में ज्वर (बुखार) भी हो जाता है ।

उपचार—[1] रोगी को ठण्डे या छायादार स्थान पर लिटा दो [2] कमर तक उसके वस्त्र उतार कर ऊपर ठण्डे पानी के छोटे खूब दें या गीली चादर से लपेट दें या छाती व रोड़ पर ठण्डे पानी की गद्दियां रख दें व ठण्डे कपड़े से शरीर रगड़ कर पोंछें [3] उत्तेजक पदार्थ न देकर खूब पानी पिलायें [4] तापक्रम अधिक हो तो एकदम 102° फा० से कम भी न होने दें, तापक्रम घटते ही सूखी चादर में लपेट कर हवा करें । (5) सिराहना ऊंचा कर दें । (6) कच्चे व छोटे आम को भूनकर उसका रस निकाल कर शर्बत बनाकर पिलायें या मिश्री के शर्बत में कागजी नींबू निचोड़ कर पिलाएं [7] दस्त आयें तो बार-बार खूब गुलाब जल पीने को दें । [8] इमली का शर्बत या शिकंजी या रस या पोदोने का पानी पीने को दे । [9] रोगी को पूर्ण आराम दें [10] डाक्टर को बुलायें ।

7 आंख में से कचरा निकालना—आंख में कचरा, तिनका, मच्छर, कोयला, धूल आदि गिरने से पीड़ा होती है, कभी-कभी घाव भी हो जाता है ।

3. मकान की खिड़कियां और दरवाजे बन्द कीजिये ।

4. पास-पड़ोस के मकानों के छप्पर हटा दोजिये या उनको पानी से भिगो दोजिये ।

5. जंजीर के तुरोके से पानी लाइये और आग को बुझाइये ।

6. पानी के झलावा मिट्टी भी फेंकिये ।

7. भीड़ को पोछे हटाइये और घायलों को प्राथमिक सहायता दीजिये और अस्पताल भेजिये ।

8. बचाये हुए सामान को रक्षा कीजिये । पुलिस की सहायता कीजिये ।

9. कपड़ों में आग लगने पर घायल को बड़े कोट, कम्बल या दरी में लपेटकर जमीन पर लुढ़काइये । दीड़ने से आग फैलती है ।

10. रासायनिक अग्निशामक यन्त्रों का, यदि हो तो, प्रयोग कीजिये । आग को पीट-पीट कर (हरे पत्तों के भाँड़) से भी बुझाते है ।

11. पेट्रोल, कैरोसीन तेल आदि की आग को मिट्टी से बुझाइये, पानी से नहीं ।

12. शहरों में 'स्टरेप एम्प' का प्रयोग कीजिये ।

[अधिक जानकारी के लिए पुस्तक "आपत्ति से रक्षा" पढ़िये ।]

3. डूबना (Drowning)

डूबने की घटनाएँ बरसात से आने लगे दिनों में अधिक होती हैं । जब भी "डूबा-डूबा" की आवाज बाल से उठे तो तुरन्त गिरावना कीजिये ।

कुछ भी खाने-पीने को मत दीजिये । बेहोशी एवं सदमे का साधारण उपचार कीजिये । यदि सम्भव है, तो नजदीक के डॉक्टर के पास या अस्पताल में घायलों को पहुँचाइये । घायल को यथासम्भव आराम व हवा दीजिये । ध्यान रखिये, दुर्घटना करने वाले वाहन व ड्राइवर भाग न जाये ।

2. आग लगना (Fire)

जब आप "आग-आग" की आवाज सुनें, तो तुरन्त दौड़कर घटनास्थल पर पहुँच कर सहायता कीजिये ।

1. पड़ोसियों को चेतावनी दीजिये । फायर-ब्रिगेड को सूचना देने के लिए सूचना घण्टी (Alarm Post) का हत्या घुमाइये या टेलीफोन कीजिए । एक व्यक्ति इस स्थान या सड़क के भोड़ पर छोड़िये, जो फायर-ब्रिगेड को घटनास्थल का रास्ता बतायेगा ।

2. सबसे पहले मनुष्य या जीवों को मकान से निकालिये । बेहोश को लाने के लिए 'अग्निशामक खँच' या 'वाहन' (Fireman's drag or lift) का तरीका सीखिये--

अग्निशामक खँच



(चित्र सं. 15)



अग्निशामक वाहन



(चित्र सं. 16)

6. घायल के होश में आने पर उसे गर्म चाय या काफी पिलाइये ।

7. सांस वापिस आ जाने पर भी 5-10 मिनट तक बनावटी सांस देते रहिये ।

8. जब तक डाक्टर रोगी को मरा हुआ न बता दे, सांस देते रहिये ।

जीवन डोरी फेंकना (Throwing a Lifeline)

‘जीवन डोरी’ के लिए बेल्ट की रस्सी अच्छी रहती है और इसके सिरे पर एक लकड़ी का टुकड़ा लगा रहता है, जिससे वह सिरा भारी रहता है और फेंकने में सुविधा रहती है । यह रस्सी बहुधा 20 मीटर लम्बी अच्छी रहती है । यद्यपि जांच के लिए आपको 10 मीटर दूर फेंकने का अभ्यास होना चाहिए, किन्तु इसे 15 मीटर दूर फेंकने का अभ्यास अच्छे स्काउट किया करते हैं ।

फेंकने की विधि—रस्सी को बायें हाथ में लपेटिये कि बराबर आकार के घेरे (चक्कर) बनें और वे एक दूसरे पर चढ़कर फंसे नहीं । रस्सी का भारी या लकड़ी वाला सिरा घन्ट में लपेटिये । अब लगभग एक-मिर्हार्ड बायें हाथ में लेकर सामने फेंकिये, जिन प्रकार चक्करों को दायें हाथ में लेकर सामने फेंकिये, जिन प्रकार क्रिकेट में गेंद फेंकते या बाउलिंग (Bowling) करते हैं । (चित्र सं. 18) में देखिये) इससे रस्सी के चक्कर हवा में लुलने लगेंगे । अब आप बायें हाथ में चक्करों को भी लुलने दोजिए, ताकि रस्सी ही न खसो जाये । कई लोग चक्करों को सिर के ऊपर झुलाते हुए भी रस्सी फेंकते हैं । लगातार अभ्यास कीजिए । सामने पहले 3 मीटर पर खूंटो या

वचाना—

(क) यदि आप तैराक हैं, तो कपड़े उतारकर पानी में कूद पड़िये और डूबने वाले के पीछे जाकर उसकी गर्दन को पकड़ कर फिर उसे बाहर निकालिये ।

ध्यान रहे, डूबने वाला बचाने वाले को पकड़कर उसे भी डूबो देता है । अतः पहले बचाने की कला सीखिये और 'प्राणरक्षक' (Rescuer) पदक प्राप्त कीजिये ।

(ख) यदि आप तैरना नहीं जानते, तो जीवन डोरी (Life line) फेंककर बचाइये । यह सबसे अच्छा और सुरक्षित तरीका है । (आगे देखिये) सहायता कार्य—

1. किनारे पर लाकर उसके फेंफड़ों में से पानी निकालिए । इसके लिए घुटना आगे निकालकर 'वीरासन' में बैठिये और दूसरे घुटने पर मरीज का पेट रखकर उसकी टांगें ऊंची कर दीजिये या अग्निशामक वाहन (चित्र सं. 16 देखिये) के तरीके से उठाइये ।

2. उसकी जीभ को पकड़कर बाहर की ओर धीरे से खींचिये ।

3. मुंह और जीभ साफ कीजिये । यदि श्वास बन्द हो गई हो तो उसे बनावटी सांस दीजिये ।

4. डाक्टर को बुलाइये । पुलिस को भी सूचना दीजिये । अभिभावक की सहमति से मदद कीजिये ।

5. रोगी के गीले कपड़ों को उतरवाइये और गर्म पानी की बोतलों से सेंक का इन्तजाम कीजिये । कम्बल ओढ़ाइये । परन्तु 'बनावटी सांस' देना मत छोड़िये ।

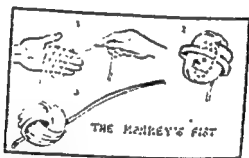
फेंकने का तरीका, रस्सी पकड़ने का सही व गलत तरीका
 वार्त्सिंग के तरीके से रस्सी फेंकना दिखाया गया है ।]



मॉडल लगा कर उस पर रस्सी फैकिये, फिर दमक: दूरी बढ़ाइये ।

रपान रहे, घाप द्वारा चार बार फेंको गई रस्सी कम से कम तीन बार अवश्य निश्चित दूरी 10 मीटर पर पड़ेंगे । यही घापकी सफलता का मापदण्ड है ।

घन्दर गांठ (Monkey's Fist) का प्रयोग—रस्सी के एक सिरे पर "घन्दर गांठ" लगाकर भी कई लोग "जीवन डोरी" बनाते हैं ।



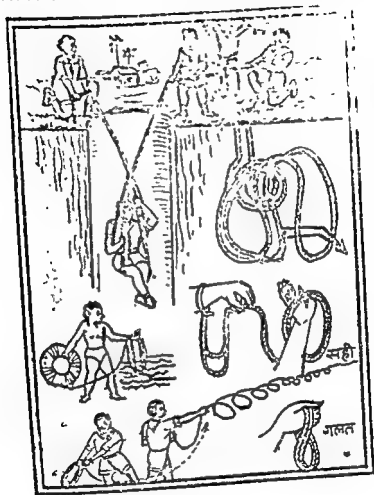
चित्र सं० 17—घन्दर गांठ लगाना सीखिये

जीवन रक्षा के प्रयास (चित्र सं. 18)

("बोलाइन आन बाइट" गांठ का प्रयोग करना ।)

[कुंए या खड्डे में से कुर्सी गांठ या दोहरी बोलाइन से निकालना । दाई ओर नीचे डूबते को बचाने के लिए ट्यूब

फेंकने का तरीका, रस्सी पकड़ने का सही व गलत तरीका
 वास्तविक के तरीके में रस्सी फेंकना दिखाया गया है ।]



चित्र सं० 18

अध्याय (6)

बजावटी (कृत्रिम) श्वांस की विधियाँ

श्वांस जब रुक जाता है, तो उसे कृत्रिम श्वांस देने के प्रयोग से वापस सामान्य करना होता है। इसकी अनेक विधियाँ हैं, यहां कुछ प्रसिद्ध विधियाँ बतायी जा रही हैं। हर दशा में रोगी का सिर उसके पाँवों से नीचा और श्वांस की गति (एक मिनट में 12 बार बाहर निकलना और भीतर जाना) का ध्यान रखना चाहिए। रोगी को जब तक डाक्टर मृतक नहीं बता दे, श्वांस देते रहना चाहिए।

(1) शेफर विधि (चित्र सं० 19)

पहली अवस्था—रोगी को पीठ के बल लिटाइए। चेहरा एक ओर कर दोजिये, हाथ बाजू में फैल हुए। रोगी के बाईं ओर जाँघ के पास घुटनों के बल बैठ जाइये। अपने दोनों हाथों को रोगी की कमर पर रखिये। चित्र में देखिये।



पहली अवस्था



दूसरी अवस्था

(चित्र नं० 19 शेफर विधि)

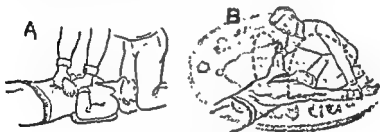
दूसरी अवस्था—अब कोहनी को बिना मोड़े आगे की ओर झुककर घुटनों पर गड़ें हो जाइये । (चित्र में देखिये) रोगी का सांस बाहर निकलनेगा । इसमें दो संकट लगेंगे ।

अब हाथों को बिना हिलाये पहली दशा में आइये, सांस अन्दर जावेगा । इसमें तीन संकट लगेंगे । इस प्रकार एक मिनट में 12 बार सांस निकलनेगा और भीतर जावेगा ।

डाक्टर के आने तक या पुनः सांस आना शुरू होने के कुछ देर के बाद तक इस क्रिया को जारी रखिये ।

(2) नवीन सिलवेस्टर विधि (चित्र सं. 20)

जब घायल को सिर के बल खिड़ाना खतरनाक हो, तो यह तरीका काम में लाते हैं । घायल को पीठ के बल पर लिटाकर कपड़े ढीले कर दीजिये । उसकी पीठ के नीचे एक हल्का तकिया लगा दीजिए, जिससे सिर थोड़ा नीचे हो जावे और फँफड़े उठ जावें ।



चित्र सं. 20 नवीन सिलवेस्टर विधि

पहली अवस्था (A)—रोगी के सिर के पास घुटनों के बल बैठ कर उसके दोनों हाथों की कलाईयाँ अपने दोनों हाथों से पकड़ लें और सोने के नीचे के भाग पर ले जाकर एक-दूसरे के आगे-पीछे रखकर दबाइये (चित्र में देखिये) इससे श्वास बाहर निकलनी चाहिये ।

दूसरी सहाय्य (८) — यह चरण दूसरा है—उसके हाथों को लेजो में ऊपर मुड़ा बाहर की ओर उठाया हुआ उसके गिर के ऊपर में सहायक बालों को नीचे ले जायें।
[चित्र ११ देखिये] इसमें उठाव केन्द्रों में प्रयोग। इस प्रक्रिया में एक बार में कुल ५ सेकण्ड लगते हैं—तीनों सेकण्ड दबाव के लिए (१) और तीन सेकण्ड ग्राह्य को उठाने में (२)। इस प्रकार प्रति मिनट १२ बार की गति में सहाय्य इस विधि की दोहरावों।

स्थान रक्षित—यदि घात सहेले है, तो पायन का मुँह एक ओर मोड़ दोत्रियों, मही तो जोध वगैरह स्तर परमे जाने का दर रहता है। यदि कोई गायी है, तो उसे जोध पकड़े रहने को कहिये। दो गायी होने पर दूसरा साथी पायन के पाँवों को थोड़ा गहरा दे। इसके लिए घात पाँवों के नीचे तकिया भी लगा सकते हैं।

(३) होस्तर नेलसन की विधि [चित्र सं. २१]

वास्तव में यह तरीका लेकर और सिलवेस्टर का मिश्रण है और यत्नमान युग का संधैष्ट तरीका माना जाता है।

चित्र १ में—रोगी को लिटाया गया है और साँस देने की तैयारी है। **चित्र २ और ३ में** साँस बाहर निकाल के लिए दबाव दिया गया है। **चित्र ४-५ में** साँस भीतर जाने के लिए हाथों को ऊपर खींचा गया है। **चित्र ६ में—**हाथों को नीचे छोड़ दिया गया है। अब यह क्रम चलता रहता है। हाथ के चोट होने पर भी इसे काम में लाया जा सकता है, पर हाथों को बगल के गड्ढों से पकड़ते हैं।



(4) सावोर्ट की विधि

जब रीढ़ या सीने की हड्डी में छोट होती है तो उस-
 रीढ़ तीनों तरीके बेकार हो जाते हैं। ऐसी दशा में यह
 तरीका काम में आते हैं। जिस दशा में दायाँ पैर है, उसी

में उसे आराम पहुँचाइये। फिर नाक व मुँह साफ कर मोटे रुमाल से घायल की जीभ को मजबूती से पकड़िये और धीरे-धीरे लगभग 2 इन्च तक बाहर निकालिये। 2 सैकिण्ड बाद धीरे-धीरे जीभ को भीतर जाने दीजिये, इसमें तीन सैकिण्ड लगाइये। ध्यान रखिये, जीभ को छोड़ना नहीं है। इसी प्रकार 12 बार प्रति मिनट दोहराते जाइये।

(5) जीवन रक्षा सांस (Mouth to Mouth or Rescue Breathing)
चित्र सं. 22 (1) से (4)

जीवन रक्षा के लिए सांस देने का यह सर्वश्रेष्ठ तरीका है। इसमें अपना स्वयं का सांस घायल के मुँह में फूँकना पड़ता है। बालक के मामले में उसके नाक व मुँह दोनों में सांस देते हैं।

घायल का मुँह और नाक साफ करें। घायल की गर्दन को पीछे मोड़ें, ठोड़ी पर हाथ रखें (चित्र में स्थिति 1), उसका नाक बन्द करें व मुँह खोल दें (स्थिति-2)। अब गर्दन व सिर को सम्भालकर (स्थिति-3) घायल के मुँह पर अपना मुँह रखकर अपना सांस उसके मुँह में फूँकें (स्थिति 4)। इससे उसका सीना उठेगा। अब अपना मुँह हटाइये,



(चित्र सं. 22)

उसका सांस निकलने दीजिये। आप लम्बी सांस खीजिये और फिर उसके मुँह में फूँकिये। एक मिनट में 12 बार की गति

सांस डोलिये, पर छोटे बच्चे को 20 बार ।

यदि यह तरीका धार्मिक एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी कारणों
सम्भव न हो, तो "होलगर-नेस्सन की विधि" अपनाइये ।

□□□

अध्याय (7)

रोगी या घायल को ले जाने की विधियाँ

(क) बेंशाखी (डोली) या स्ट्रैचर द्वारा—

"प्रामाणिक बेंशाखी" 7 फीट 4 इंच से 7 फीट 9
इंच तक लम्बी और 1 फीट 10 इंच चौड़ी होती है,
जिसमें 6 फीट लम्बा बिस्तर या कपड़ा लगा रहता है ।



(चित्र नं. 23)

यह जमीन से 6 इंच ऊँची
रहती है । परन्तु हर स्काउट
गाइड दल या एम्बुलेंस दल के
पास प्रामाणिक बेंशाखी नहीं
होती तथा दुर्घटना के समय
बेंशाखी नहीं मिल सकती ।

प्रश्न: हम अस्थायी या सामयिक बेंशाखी तैयार करते
हैं । आप अपने दल में 8-8 फीट लम्बे दो मजबूत
बांस लेकर उन पर मजबूत टाट, मोमजामा या कपड़ा
सिलाई कर बेंशाखी बना सकते हैं । जिसके नीचे U आकार
के 6" ऊँचे चार हुक चार कोनों से एक-एक फीट भीतर
की ओर लगवा लें तथा दो फीट लम्बी दो पट्टिकाओं में
बांस डालने के 2-2 छेद बनवाकर दोनों ओर लगा लें ।
भ्रम्यास के लिये अच्छी बेंशाखी तैयार हो जायेगी ।

सामयिक वैशाखी (डोली) बनाना

1. वैशाखी के वजाय पट्टा, तरुता, एक किवाड़ या चारपाई (खाट), जो भी मिले, उसे लाकर उस पर कपड़ा या कम्बल बिछा कर वैशाखी के काम में लोजिए ।

2. दो डण्डों पर रस्सी को "8" के आकार में लपेट कर वैशाखी बनाइये ।

3. स्कार्फ, तिकोनी पट्टियाँ, स्काउट बेल्ट आदि की मदद से ।

4. दो कोट या जर्सी की बाहों को भीतर उलट । उसमें दो डण्डों को फंसाकर ।

5. किसी बोरी के पेंदे में दो छेद कर बाँस डालकर

6. कम्बल या दरी को लपेट कर—

(क) कम्बल या दरी को बिछाइये, बीच में एक डण्डा रखकर कम्बल को दोहरा कीजिए । अब बीच दूसरा डण्डा रखिए और दोनों कोनों को साथ-साथ बाएँ पलट दीजिए । कम्बल की चार परतदार वैशाखी तैयार है ।

(ख) कम्बल को तीन भागों में बाँट कर बीच के किनारों पर दो डण्डे रखकर दोनों पल्लों को भीतर की ओर एक एक करके पलट दीजिए । तीन परतदार वैशाखी तैयार है ।

7. पहाड़ी क्षेत्रों में मोटो रस्सियों की वैशाखी बनाते हैं ।

ध्यान रखिए, वैशाखी पर मरीज को लिटाने से पहले उसके समान भार वाले किसी स्वस्थ व्यक्ति को लिटाकर एक ओर से ऊँचा उठाकर रख देते हैं, फिर दूसरी ओर से । इसे "वैशाखी की जाँच" करना कहते हैं, ताकि

पता चल सके कि-बंशाखी काम दे सकती है या नहीं और भार सह सकती है या नहीं ।

(ख) अन्य तरीके—

(1) जब वाहक अकेला हो, तो

(i) साधारण घटना में—रोगी को सहारा देकर ले जाते हैं । उसका एक हाथ अपने कंधे व गर्दन पर से पकड़ लें व दूसरे हाथ से उसकी कमर पर सहारा दें । इसे "मानवी बंशाखी" (Human crutch) कहते हैं ।

(ii) बच्चों को गोद में उठाकर ले जा सकते हैं ।

(iii) पीठ पर लादकर (Pick-a-Back) चित्र संख्या 24 में 1 देखिए ।

(iv) अग्निशामक वाहन (Fireman's Lift) द्वारा—चित्र सं. 25 में इसका तरीका देखकर अभ्यास कीजिए ।

(v) बेहोश को अग्निशामक खेंच (Fireman's drag) से हटाया जा सकता है । (चित्र सं. 15 देखिये)



(चित्र सं. 24 बायन को ले जाने के कई तरीके)

(2) जब दो वाहक हों, तो—चित्र सं. 24 में देखिए :—



(चित्र सं. 25)
अग्निशामक वाहक

(i) सं. 3 पर चार हाथों की बँठक (कुर्सी) बनाकर सं. 2 व 4 की तरह उठाकर ले जाते हैं।

(ii) सं. 6 की तरह दो हाथों की बँठक बनाकर ले जाते हैं।

(iii) सं. 5 में बताये तरीके से दो हाथों से सहारा देकर ले जाते हैं।

(iv) सं. 7 की तरह कुर्सी पर बैठकर उसे उठा लेते हैं।

(v) बैशाखी या स्ट्रेचर, खाट आदि को उठाकर।

आप इन तरीकों का खेल ही खेल में अभ्यास कीजिए।

□□□

अध्याय (8)

व्ययस्क सहायता प्राप्त करना एवं संदेश देना

घरेला प्रथमोपचारक काम नहीं कर सकता । अतः किसी प्रौढ एवं समझदार व्यक्ति से मदद करने की प्रार्थना कीजिए । वह भीड़ को हटाने, मरीज को उठाने, हवा करने, आवश्यक वस्तु लाने में मदद कर सकता है । अतः सदा व्ययस्क लोगों की सहायता लेनी चाहिये । अपने आप को "बड़ा आदमी" या "डाक्टर" कभी नहीं समझना चाहिए ।

दुर्घटना के समय एम्बुलेंस, डाक्टर व पुलिस को सूचना देनी होती है । यह टेलीफोन से या लिखित या मौखिक देनी होती है । अतः इसका अभ्यास भी कीजिए । अपनी डायरी में इनके फोन नम्बर नोट कीजिए । संदेश सदा सही, संक्षिप्त व शीघ्र दिया जाना चाहिए । सही स्थान, जहां दुर्घटना हुई और चोट का संक्षिप्त विवरण दीजिए ।

परिशिष्ट [1]

स्काउट-गाइड के लिये पाठ्यक्रम

प्राथमिक सहायता के लिये

स्काउट/गाइड का प्रगतिशील प्रशिक्षण

[प्रत्येक विषय के सामने (...) पुस्तक की पृष्ठ संख्या दी गई है।]

1. प्रथम सोपान-जांच (9) —

—प्रथम चिकित्सा पेटी (फर्स्ट एड बाक्स) की सामग्री का ज्ञान हो। [69]

—कटना, खुरचट लगना [35], जलना, झूलसना, [33], नकसीर (नाक से खून आना) [35], डंक लगना (Stings) [36] और मोच का प्राथमिक उपचार कर सके [25]

2. द्वितीय सोपान-जांच (5) —

—घाव को ढकना (ड्रेसिंग) [15]

—भोला (Slings) बनाना [17]

—पट्टियां बांधना [15]

—डोली या बेंशाखी (स्ट्रेचर) बनाना [52]

—जीवन रक्षा डोरी फेंकने का प्रदर्शन करे। [43]

3. तृतीय सोपान-जांच (4) —

—सदमा [32], बेहोशी [30], गला घुटना [32] का उपचार करे।

—भुजा (बांह), हंसलो और टांग की हड्डी की साधारण टूट का उपचार करे [26-29]



४. एम्बुलेंस वैंज का पाठ्यक्रम (मफेद पृष्ठभूमि पर लाल रंग का प्रश्न का चिह्न)

- [प्रत्येक विषय के सामने ग्रंथि में (•••) पुस्तक की पृष्ठ संख्या दी गई है]
- (क) द्वितीय और तृतीय सोपान की प्राथमिक सहायता के नियमों से (पूछे गये) प्रश्नों के उत्तर दे सके ।
- (ख) घमनियों के स्थान जानता हो [11] और शिराओं और घमनियों से आन्दरूनी या बाहरी निकलते खून (रक्तस्राव) को रोकना जानता हो [11-14]
- (ग) एक टूटे हुए अंग को पहचान सके और बांध सके [20-29]
- (घ) गन्ना घुटने पर हैमलिश मैनोवर (Hamliche's manoeuvre) द्वारा उसका उपचार कर सके [32]
- (ङ) मुँह-से-मुँह (Mouth to mouth) जीवन रक्षा साँस (की विधि) का प्रदर्शन करे [50]
- (च) एक डोली या बेंशाखी (स्ट्रेचर) बनाने का प्रदर्शन करे [52], और गोल पट्टी (रोलर बैंडेज) का प्रयोग कर सके [19]

स्काउट-गाइड के लिये पाठ्यक्रम

प्राथमिक सहायता के लिये

स्काउट/गाइड का प्रगतिशील प्रशिक्षण

[प्रत्येक विषय के सामने (...) पुस्तक की पृष्ठ संख्या दी गई है।]

1. प्रथम सोपान-जांच (9) —

—प्रथम चिकित्सा पेटी (फर्स्ट एड बाक्स) की सामग्री का ज्ञान हो। [69]

—कटना, खुरचट लगना [35], जलना, झूलसना, [33], नकसीर (नाक से खून आना) [35], डंक लगना (Stings) [36] और मोच का प्राथमिक उपचार कर सके [25]

2. द्वितीय सोपान-जांच (5) —

—घाव को ढकना (ड्रेसिंग) [15]

—भोला (Slings) बनाना [17]

—पट्टियाँ बाँधना [15]

—डोली या वंशाखी (स्ट्रेचर) बनाना [52]

—जीवन रक्षा डोरी फेंकने का प्रदर्शन करे। [43]

3. तृतीय सोपान-जांच (4) —

—सदमा [32], बेहोशी [30], गला घुटना [32] का उपचार करे।

—भुजा (बांह), हंसलो और टांग की हड्डी को साधारण टूट का उपचार

(छ) मौखिक, लिखित या टेलिफोन द्वारा सही सन्देश भेजने का प्रदर्शन करे (65)

(ज) एक प्राथमिक सहायक द्वारा एक घायल को ले जाने के दो तरीकों का और जब दो प्राथमिक सहायक हो, तो घायल को ले जाने के दो और तरीकों का प्रदर्शन करे (68)

टिप्पणी—“संत जान वरिष्ठ पदक” के लिये परीक्षा पास कर लेने वाला स्काउट इस बैज को (प्राप्त करने के लिये) अधिकृत (हकदार) है, यदि वह उपरोक्त जांच का अन्तिम भाग पूरा कर लेता है।

पठनीय पुस्तक

प्राथमिक सहायता (सैंट जान एम्बुलेंस एसोसिएशन)

□□□

3. आनिका मोन्टाना—चोट, खरोच, कुचल जाना, मवाद पड़ जाने पर फुरेरी से लगाइये ।
4. केलेण्डुला—चोट पर जब खून निकलना हो, घाव पर । मलहम भी आती है ।
5. कास्टिकम—जलने पर, छाले पड़ने पर खिलाई जाती है और हाइपेरिकम की मरहम लगानी चाहिये ।
6. हाइपेरिकम—कुचली अंगुलियों पर चोट, कुचल जाने पर, ऐंठन तथा धनुष-टंकार (टिटनस) से बचाने वाली दवा ।
7. लेडमपाल—लोहे की वस्तु से कट जाने पर । धनुष-टंकार से बचाती है ।

किसी होम्योपैथ चिकित्सक की मदद से "फर्स्ट एड" सीखिये ।

परिशिष्ट [3]

सघु प्रथमोपचार पेटिका (Mini First Aid Kit)

यह छोटी टिबिया या पेटो में तैयार किया जा सकता है, जिसमें थोड़ी मात्रा में वस्तुएँ होंगी हैं। अमरा या कमर के समय यह सदा साथ रहनी चाहिए। इसे बगली घेने (हैबर बैंक) में या जेब में भी रखा जा सकता है। इसमें निम्न वस्तुएँ होती हैं—

1. कोटापुनागक-टिटोल की छोटी शीशी (अलग थैली में)
2. तैयार घाव-पट्टियाँ या लिन्ट के टुकड़ों का पैकेट,
3. गोल पट्टी-2" व 3" चौड़ी,
4. प्लास्टर पट्टी या चिकनो पट्टी
5. साफ रुई का पैकेट

—सं० 1 से 5 प्लास्टिक की एक थैली में।

- | | |
|---|---------------------------|
| 6. लाने का नमक-प्लास्टिक की एक थैली में | |
| 7. एंस्त्रिन को गोदियाँ | प्लास्टिक की एक थैली में। |
| 8. ब्लेड, मूई, सेपटीविन | |
| 9. एक त्रिकोनी पट्टी | |
| 10. माचिस | |

11. प्रमृतधारा—(अलग थैली में)

12. बरनोस मलहम (छोटी शीशी में) । प्लास्टिक की

13. आयोडेक्स मलहम (छोटी शीशी में) । एक थैली में।

सबकी प्लास्टिक की थैलियों में अलग-अलग रख कर त्रिकोनी पट्टी में सपेटकर टिबिया में, थैले में या जेब में रख लीजिए।

